

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(Н И У « Б е л Г У »)**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методик физической культуры

**СИТУАТИВНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК В
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011404
Говорушенко Елизаветы Юрьевны

Научный руководитель
доцент Л.В. Жилина

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ДАННЫХ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	
1.1 Содержание психологической подготовки юных волейболисток.....	5
1.2 Особенности психологической подготовки юных волейболисток.....	7
1.3 Психологические методы регуляции технико-тактических действий юных волейболисток.....	27
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1 Методы исследования	32
2.2 Организация исследования.....	32
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	
3.1 Измерение психического состояния юных волейболисток посредством выявления ситуативной тревожности	34
ВЫВОДЫ.....	41
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	42
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	46
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	49

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание (Беляев А.В.). Так как волейбол является эмоциональным видом спорта он требует от спортсмена эффективного переживания эмоциональных состояний. Следовательно, чтобы совершенствовать учебно-тренировочный процесс, необходимо исследовать психологическое состояние спортсменов (Беляева А.Б., Железняк Ю.Д., Ильинич В.И.).

Проблема повышения результативности и надежности соревновательной деятельности все больше волнует специалистов. С этим связано повышение спортивной конкуренции и психологический фактор становится все более значимым. Поэтому, одно из первых мест на современном этапе развития спорта, занимает проблема повышения эффективности психологической подготовки спортсменов. Ситуативная тревожность является одним из основных психологических факторов, который обеспечивает надежность соревновательной деятельности и позволяет спортсмену уверенно выполнять задачи спортивной деятельности за счет эффективного использования нервно-психических резервов.

Для повышения эффективности соревновательной деятельности необходимо использовать методики с учетом ситуативной тревожности спортсмена и в дальнейшем использовать их в тренировочном процессе с целью профилактики стрессов и нервно-психических напряжений.

Такими авторами как Б.Б. Косов, Р.М. Найдиффер, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер, А.В. Родионов, С.П. Четвертаков, С.В. Кочеткова и др. ситуативная тревожность изучалась только на высококвалифицированных спортсменах и малое внимание уделялось исследованиям процессу подготовки юных спортсменов, что позволяет признать настоящее исследование актуальным.

Цель работы: изучение ситуативной тревожности юных волейболисток в предсоревновательный период.

Задачи:

1. Изучить литературу по теме исследования.
2. Диагностировать ситуативную тревожность юных волейболисток.
3. Подобрать и апробировать методику повышения уровня ситуативной тревожности юных волейболисток.

Гипотеза исследования: предполагалось, что после применения методики психологической подготовки, уровень ситуативной тревожности у юных волейболисток будет снижаться и это приведет к повышению эффективности соревновательной деятельности.

Объект исследования: эмоциональная сфера юных волейболисток.

Предмет исследования: ситуативная тревожность юных волейболисток в предсоревновательный период.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы:**

1. Анализ литературы по теме исследования.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Изучение ситуативной тревожности юных волейболисток (по шкале Ч. Спилберга).

Научная новизна. Проблему психологической подготовки волейболисток ученые рассматривали лишь на взрослом контингенте занимающихся. Мы же провели исследования на юных волейболистках. В ходе эксперимента мы пришли к выводу, что психологическая подготовка является неотъемлемой частью в тренировочном процессе юных волейболисток.

Практическая значимость. Знание наиболее эффективных средств и методов психологической подготовки юных волейболисток поможет тренерам ДЮСШ в их практической деятельности.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ДАННЫХ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 Содержание психологической подготовки юных волейболисток

Основной задачей психологии спорта, является разработка основ психологической подготовки и формирования личности спортсмена, и обе эти задачи между собой взаимосвязаны.

Хорошо известно, что успешное выступление спортсмена во всех соревнованиях зависит как от физической, технической и тактической подготовки, так и от психологической подготовки. Чтобы реализовать все свои способности, навыки и умения, а также вскрыть свои резервные возможности, спортсмен должен психологически подготовиться к определенным спортивным состязаниям.

Само участие спортсмена в соревнованиях уже является лучшей психологической подготовкой. Любое соревнование - это итог и достижение результата длительных тренировок, получение спортивного мастерства, это приобретение как соревновательного опыта, так и нередко получение физических и психологических травм, разрядка нервно-психологического напряжения (Волков Ю.В.).

Во время соревнований, да и в предсоревновательном периоде очень велика психологическая нагрузка на спортсмена. Ошибки, которые может допустить спортсмен во время соревнований, все это в основном результат психологического фактора (возникновение неуверенности в себе, сомнения, которые приводят к напряженности в движениях, в связи с увеличением возбудимости, повышается сила раздражителей, действующих на центрально-нервную систему). Все чему обучался, все что было отработано в ходе длительных тренировок, в одно мгновение, в считанные минуты в ходе соревнования, а порой и перед самым стартом может быть утрачено.

Поэтому очевидно, что психологическая подготовка спортсменов является обязательной и очень важной задачей в спорте (Ванек М.В.).

Психологическая подготовка применяется с целью формирования психологической устойчивости и личности спортсмена, необходимых как для тренировочной деятельности, подготовки к борьбе и уверенного выступления на соревнованиях (Иванова Л.М.).

Психологическая подготовка позволяет сформировать психологическое состояние, которое будет с одной стороны помогать лучше использовать физическую и техническую подготовку, а другой стороны противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (сомнения в своих силах, страх поражения, скованность, напряжение, перевозбуждение и т.д.).

Психологическую подготовку подразделяют обычно на общую и специальную:

а) Общая психологическая подготовка – это развитие психических качеств спортсмена, которые необходимы для успеха в данном виде спорта.

б) Специальная психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена готовности к конкретному состязанию.

Оба вида психологической подготовки – как общая, так и специальная между собой взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Общая психологическая подготовка- это формирование спортивного характера. А спортивный характер - это основной элемент успешного выступления, который проявляется и закрепляется на соревнованиях, а формируется он в тренировочном процессе (Железняк Ю.Д.).

Общая психологическая подготовка проходит на каждой тренировке в течение всей спортивной подготовки, так как она всегда связана с физической, технической и тактической подготовкой спортсмена. В ходе ее спортсмен познает свои реальные возможности и объективные предпосылки к успеху, укрепляет веру в свои силы, приобретает необходимый психологический настрой.

Специальная психологическая подготовка направлена на достижение наивысшей работоспособности спортсмена при выступлении в конкретном соревновании: уверенное и спокойное предстартовое состояние, готовность к наилучшему выполнению определенной программы действия в конкретных условиях данного соревнования.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием, т.е. - хладнокровием спортсмена в экстремальной ситуации, которое должно являться чертой его характера и отношения к окружающим факторам;

- уверенностью спортсмена в своих силах и возможностях, которая обеспечит наилучшую активность, работоспособность, согласованность действий, стрессоустойчивость;

- боевым настроем спортсмена, как отношение его к состязанию, так и конечному результату спортивной деятельности, боевой дух обеспечивает упорное стремление к главной цели соревнования - к победе, что позволяет раскрыть все резервные возможности спортсмена.

Единство всех этих черт спортивного характера дает состояние спокойной боевой уверенности.

1.2 Особенности психологической подготовки юных волейболисток

Психологическая подготовка в волейболе «охватывает» три уровня: индивидуальных особенностей, личности и команды.

Современный волейбол характеризуется быстрым перемещением игроков, высокой скоростью полета мяча, внезапной и быстрой сменой игровых ситуаций. Игроку в процессе игры приходится воспринимать большое количество объектов или их элементов. Поэтому особое внимание следует предъявить к объему, устойчивости, интенсивности, переключению

и распределению внимания, быстроте ориентировки. В игре чаще используются сложные тактические комбинации со сменой мест, снижением высоты, скрытыми перемещениями и увеличением скорости передачи мяча. В таких условиях каждый игрок должен уметь предугадать действия каждого соперника, чтобы эффективно использовать свою стратегию. Следовательно, особое значение имеет стратегия поведения всех игроков.

Основной деятельностью команд в соревнованиях по волейболу является конкурентная борьба, которая реализуется в конфликтных ситуациях от момента ее возникновения до разрешения. При этом нужно угадать планы соперника и скрыть собственные действия и намерения. Все это требует от волейболисток особого мышления.

Тактическое мышление имеет свою специфику. В волейболе мышление имеет действенный характер, так принимая мяч, волейболист должен оценить ситуацию, спланировать свои действия, принять правильное решение и осуществить его в приеме. В групповых действиях мышление носит наглядно-образный характер, который требует развития временных и пространственных представлений, оперативности в оценке ситуации и принятии решения (Айриянец А.Г.), Беляева А.Б.).

Повышенные требования к физическим нагрузкам влияют на психологическую устойчивость нервной системы и на все стороны психики: восприятие, ощущение, представление, внимание, воображение, эмоции, мышление и на морально-волевые качества личности. В волейболе все движения имеют динамическую работу переменной интенсивности, а периоды значительной мышечной деятельности чередуются с периодами относительного расслабления. Следовательно, учебно-тренировочный процесс нужно строить, опираясь на эти позиции. Специфика вида спорта развивает у волейболисток такие стороны психики человека: восприятие, эмоции, представление, внимание, воображение, память, мышление, морально-волевые качества. Так, для повышения психологической

устойчивости волейболисток существуют принципы и методы психологической подготовки.

Процессы восприятия делятся на восприятия движения, зрительные и специализированные. Зрительные восприятия характеризуются глубинным зрением и объемом поля зрения. Многие действия волейболиста совершаются на основе периферического зрения. Слабо развитое периферическое зрение значительно ухудшает технические и тактические действия волейболиста, так как он, выполняя приемы, ориентируется только на находящиеся перед ним игроков.

Если точно оценить расстояние между движущимися игроками и мячом, то получится правильно и своевременно выполнить технический прием. От точного определения расстояния зависит правильный выход игрока под мяч, траектория передачи и точность направления. У волейболисток точность глубинного зрения в 2-2,5 раза лучше, чем у борцов, гимнастов, пловцов, и т.д. (Беляева А.Б., Волков В.Ю.).

Для развития периферического зрения и точности глазомера в тренировках необходимо как можно больше менять дистанции при подачах, передачах, нападающих ударах, различных бросках, и т.д., использовать все возможные передачи на различные расстояния, броски теннисного мяча с различной силой, нападающие удары по сигналу тренера в определенную зону. В восприятии движений отражаются их свойства, направление, амплитуда, форма, продолжительность и ускорение.

Выполняя технические приемы нужно точно дифференцировать мышечные ощущения. На первых этапах обучения требуется больше внимания точности и правильности выполнения верхних передач. Рекомендуется выполнять различные передачи в тройках, четверках, в движении, использовать два мяча, передавая мяч над собой, выполнять передачи левым и правым боком. В специальную физическую подготовку необходимо включать сложные по координации виды упражнений, различные гимнастические и акробатические упражнения, прыжки на батуте,

«в глубину», всевозможные ускорения с мгновенной остановкой, различные вращательные движения, упражнения на равновесие.

Специфичное восприятие способствует развитию ощущений и внимания, в результате чего у волейболисток появляется высокоразвитое, комплексное специализированное качество. К ним относятся: «чувство сетки», «чувство времени», «чувство мяча», «чувство площадки». Основой этого качества является точная дифференцировка раздражений, которые поступают в различные анализаторы. Главную роль при этом играют мышечно-двигательные, вестибулярные, зрительные и слуховые ощущения (Айриянц А.Г.). Эти ощущения являются показателем технического мастерства и состоянием спортивной формы игрока.

Объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение внимания является показателем успешности технических и тактических действий волейболисток. Она должна видеть в других игроках малейшие детали: отдельные элементы движения своих игроков и игроков противника, даже жест, взгляд и т. д., это поможет правильно организовать и выполнить свои действия. Это качество значительно меняется в зависимости от функций игрока на площадке и от его тренированности.

Объем внимания у нападающего игрока меньше на 15% чем у связующего, месячный перерыв в тренировках снижает объем внимания на 25% (Айриянц А.Г.). Чтобы развивать внимание нужно приучать себя быть внимательным в любой деятельности при различных условиях. При утомлении резко снижается внимание, а значит следует больше уделять внимания общей физической подготовке. Для тренировки внимания необходимо ставить задачи, при которых требуется воспринимать несколько динамических объектов, всевозможные перемещения, включать упражнения с несколькими мячами, а также упражнения, при которых требуется быстрое переключение внимания с одного объекта на другой (Барчуков И.С.).

В тактических действиях волейболисток осуществляется их творческое мышление, представление, память и воображение. В волейболе выигрывает

тот, кто действует не по стандарту, обладает умением творчески осуществлять тактические приемы учитывая действия противника. Для достижения победы следует применять наиболее целесообразные методы борьбы, применять неожиданные для соперника комбинации, находить наиболее эффективные в данных условиях способы и приемы, создавать ситуации, наиболее благоприятные для своей команды и наименее для соперника.

Волейбол – один из самых эмоциональных видов спорта. Физическое напряжение, быстрая смена игровых ситуаций, влияние зрителей, чередование удач и неудач, требует большого всплеска эмоций, переживаний и радости.

Для достижения высоких результатов в волейболе, необходимо развивать волевые качества. Лимит времени, большое напряжение внимания, острая соревновательная борьба, сложность двигательных навыков, и вообще вся волейбольная деятельность требуют от спортсменов большого напряжения воли. Волевые качества волейболисток проявляются в тех действиях, которые направлены на преодоление трудностей, определяемых спецификой волейбола.

Чтобы развивать конкретные волевые качества, следует учитывать конкретные ситуации, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировки. Выделяют два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности связаны с особенностями игры в волейбол, а субъективные – с особенностями личности спортсмена.

Волевая подготовка – это длительный и сложный процесс. Для развития волевых качеств у волейболисток необходимо систематически выполнять в процессе учебно-тренировочных занятий, упражнения, которые требуют приложения волевых усилий.

Каждая волейболистка должна обладать такими волевыми качествами:

- настойчивость и целеустремленность;
- дисциплинированность и инициативность;

- смелость и решительность;
- самообладание и выдержка.

Настойчивость и целеустремленность. Данные качества проявляются в ясном понимании целей и задач, которые стоят перед волейболистками, в неуклонном и активном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Дисциплинированность и инициативность. Это умение выражается в способности спортсмена внести в игру инициативу, творчество. Игрок, который обладает инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. Дисциплинированность выражается в умении подчинять свои действия задачам коллектива. Обязательная дисциплина-это не слепое подчинение по принуждению, а добровольное подчинение основывающиеся на осознания необходимости выполнения своего долга.

Смелость и решительность. Эти качества нужны, чтобы в нужное время находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без сомнения приводить их в исполнение. Быть смелым, не бояться принять на себя ответственность, вступить в единоборство. В опасных и ответственных ситуациях активно действовать во имя достижения цели.

Самообладание и выдержка. Они выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (подавленность, чрезмерная возбудимость, растерянность, и т.п.) для предупреждения утомления.

Волевые качества взаимно обусловлены и неразрывно связаны. К сожалению, не у всех волейболисток волевые качества развиты равномерно. Процесс формирования волевых качеств не должен происходить стихийно, им надо управлять. Поэтому формирование в этих качеств волейболистки на прямую зависит от правильной организации тренировочного процесса и воспитательной работы.

Развитие процессов восприятия. Умение видеть, как можно больше игроков, их положение и перемещение по площадке, умение ориентироваться в сложных игровых условиях, непрерывное движение мяча– важнейшие

качества волейболисток. Все эти качества связаны с развитием определенных особенностей зрительных восприятий. Игра в волейбол требует от волейболисток, чтобы у них было высокоразвитое периферическое зрение (т.е. большой объем поля зрения). Так как в волейболе многие действия и приемы, например, блокирование, необходимо совершать на основе периферического зрения. Следовательно, именно тактическое мастерство спортсменок, зависит от того насколько хорошо развито периферическое зрение.

Малый объем поля зрения приводит к тому, что спортсмен не использует благоприятные ситуации для развития атаки, принимает неправильные решения, чем создает условия для успешных действий противника.

Правильно и своевременно выполнять тот или иной технический прием необходимо точно оценивать расстояние между движущимися игроками и мячом. От этого будет зависеть правильность выхода игрока к мячу; точность направления и траектории передачи мяча зависит от правильного определения расстояния до партнера по команде и до сетки. Точность глазомера (глубинное зрение) влияет на мастерство волейболисток.

Восприятие движений. В восприятии движений (как целостного действия, приема, так и его отдельных частей) отражаются различные их особенности и свойства, такие, как характер, форма, амплитуда, направление, продолжительность, скорость и ускорение движения.

Выполняя любой технический прием, волейболист производит его под постоянным, сознательным контролем.

Очень важная психологическая особенность двигательных навыков волейболиста в том, что, выполняя различные приемы, при передаче мяча, он регулирует свои движения и мышечные усилия при этом оценивает расстояние между игроками на игровом поле. При этом вырабатывается зрительно-моторная координация, очень точное и дифференцированное пространственное, временное восприятие выполняемых движений.

Когда волейболисты выполняют технические приемы, происходит тонкая дифференцировка мышечно-двигательных ощущений, которые специфичны для данного вида спорта и имеют специализированный характер.

Выполняя основной технический прием – верхнюю передачу мяча, очень важную роль играет точность восприятия игроком мышечных усилий кистей рук. Точность меняется в зависимости от степени тренированности волейболиста. Точность мышечно-двигательных усилий возрастает более чем в 2 раза по сравнению с данными в состоянии недостаточной тренированности. При этом точность дифференцировки у связующих игроков в 3 раза выше, чем у нападающих.

При игре в волейбол требуется от каждого игрока максимальная скорость реагирования. Следовательно, деятельность спортсмена-волейболиста связана с готовностью выполнять ответные действия в условиях острого дефицита времени.

Все действия игроков проходят по механизму сложных реакций выбора для которых характерна как быстрота, так и точностью, своевременность, как восприятия, так и ответных движений.

В зависимости степени состояния тренированности, время сложной реакции имеет большое колебание. В состоянии спортивной формы у волейболисток реакция становится стабильной, резко снижается время реагирования, точность и что особо важно - реакции становятся стабильными, что говорит о высокой игровой надежности.

Главным образом заметно изменяется время реакции на периферические раздражители особенно у связующих игроков. Так как, их деятельность требует более точной и быстрой реакции на часто и внезапно меняющуюся игровую обстановку.

Чтобы развить быстроту реакции, надо выполнять больше скоростных упражнений, которые требуют более быстрого переключения одних действий

на другие, упражнения с неожиданным и нелогичным продолжением, упражнения, которые сокращают расстояния, увеличивают скорость и т.д.

Чтобы вызывать значительные сдвиги всех отделов вестибулярного аппарата, надо выполнять больше бросков, быстрых перемещений, прыжков, неожиданных изменений направлений движения, резких рывков, падений, быстрых поворотов головы при ориентировке.

Деятельность вестибулярного анализатора взаимосвязана с деятельностью других анализаторов. Раздражение мышечно-двигательного и зрительного анализатора оказывает значительное влияние на психомоторный и сенсорный процесс. Так при раздражении вестибулярного аппарата заметно снижается скорость движения рук и ног, нарушается координация движений, ухудшается зрительное восприятие и интенсивность внимания до 30% и более, а особенно устойчивость, распределение и переключение, что увеличивает число допускаемых ошибок.

Необходимо включать специальные упражнения для тренировки вестибулярного аппарата, чтобы повысить эффективность игры в защите и точность второй передачи мяча. Упражнений, которые есть в арсенале волейбола, очень мало чтобы повысить вестибулярную устойчивость спортсмена. Тренировки вестибулярного аппарата очень специфичны. Технические приемы, нарабатываемые на фоне раздражения вестибулярного аппарата, нарушаются меньше, чем те, которые осваиваются в обычных условиях. Это один из примеров неиспользованных возможностей повышения спортивного мастерства в волейболе.

В тренировочном процессе, чтобы развивать вестибулярную устойчивость необходимо использовать сложно-координационные упражнения, которые требуют при их выполнении активности занимающихся и сопротивлению неприятным субъективным ощущениям. Это различные виды гимнастических и акробатических упражнений, различные вращательные движения прыжки на батуте, всевозможные ускорения, мгновенные остановки и т.д. Но эффект оказывают те

упражнения, которые требуются для выполнения того или иного технического действия игры. Например, выполнение передачи мяча после кувырка или вращательного движения, или после резкого ускорения назад, вперед, влево, вправо, и т.п.

Специализированные восприятия. Для появления у волейболисток специфических качеств внимания, общения, восприятия, необходимо развивать высокоразвитое специализированное восприятие. В основе этого восприятия лежит тонкая дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторы. Основную роль при этом играют слуховые ощущения, зрительно-вестибулярные и мышечно-двигательные. В волейболе выделяют такие специализированные восприятия как: «чувство мяча», «чувство площадки», «чувство времени», «чувство сетки», «чувство партнера».

Эти восприятия и есть доказательство технического мастерства волейболисток и состояния их спортивной формы. Появляются же они в результате систематической и длительной тренировочной работы.

Развитие внимания. Анализируя игру в волейбол можно сделать вывод, что успешность технических и тактических действий волейболисток во многом определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как интенсивность и объем.

Волейболистке в процессе игры приходится одновременно воспринимать большое количество объектов и их элементов, что и определяет объем её внимания. К тому же волейболистке приходится воспринимать в этих объектах малейшие детали, отдельные элементы движений противника, даже его взгляд, что дает ей возможность правильно и быстро корректировать свои действия. Исследования показывают, что уже само занятие волейболом способствует развитию данного свойства внимания.

При игре в волейбол возникают моменты, когда требуется очень повышенное внимание: во время розыгрыша мяча или в момент его

снижения в промежуточном периоде игры. Чем выше внимание, тем больше нервной энергии необходимо затратить игроку. При таком разнообразии тактических ситуаций, длительности игр, требуется высокая устойчивость внимания, сохранение способности к эффективной мобилизации его ходе всех матчей, и умения противостоять различным отвлечениям.

Современный волейбол - это быстрое перемещение игроков по полю, высокая скорость движения мяча, внезапная и быстрая смена игровой ситуации. В процессе игры волейболисту необходимо воспринимать огромное количество объектов или их элементов. Поэтому особое внимание следует предъявить к объему, устойчивости, интенсивности, переключению и распределению внимания, быстроте ориентировки. В игре чаще используются сложные тактические комбинации со сменой мест, снижением высоты, скрытыми перемещениями и увеличением скорости передачи мяча. Например, игроку, принимая мяч, нужно одновременно распределить свое внимание между следующими моментами: определить расстояние к мячу и к игрокам, следить за перемещением как своих игроков, так и игроков команды противника, выбирать способ передачи мяча и т.п. Количество этих процессов которые протекают одновременно или последовательно обычно разное, так же, как и степень, их отчетливости. Все это характеризует распределение внимания. Кроме того, волейболисту в процессе всей игры приходится постоянно менять объекты, на которые направлено его внимание. Например, сделав передачу для нападающего удара, игрок переключает свои действия (внимание) на страховку. Так, только за одну секунду, игрок переключает свое внимание поочередно на 4-6 объекта.

Выше перечисленные качества внимания изменяются в зависимости от степени тренированности. Месячный перерыв в тренировках снижает объем внимания на 25-30%, а это приводит к резкому снижению арсенала тактических действий. Чтобы развивать качество внимания, надо приучать себя быть внимательным в разнообразных условиях и при любой работе, основательно подходить к физической подготовке, так как при плохой

физической подготовке происходит быстрое утомление, что приводит к резкому снижению внимания. Объем и качество внимания можно тренировать как на учебно-тренировочных занятиях, так и в повседневной жизни, например, посмотрев на витрину магазина, можно попытаться описать выставленный там товар и т.д.

В ходе тренировочного процесса полезно создавать спортсмену-волейболисту такие условия, при которых необходимо одновременно воспринимать несколько как статических, так и динамических, но не более 10.

Развитие волевых качеств спортсмена определенно связано с развитием интенсивности и устойчивости внимания. Необходимо дисциплинировать себя, приучать себя быть хозяином своих действий даже в мелочах.

Для переключения и распределения внимания в учебно-тренировочный процесс волейболисток следует включать серию упражнений с несколькими мячами и всевозможными перемещениями, упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с одного объекта на другой, а также тренировать умение выделять наиболее важные объекты или действия.

Необходимо целенаправленное развитие у волейболистки тактического мышления, памяти, представления и воображения. В тактических действиях реализуется творческое мышление игрока, развивается память, представление и воображение. В волейболе достается победа тому, кто действует не по стандарту, кто умеет осуществлять тактические замыслы с учетом действий команды противника, и это все необходимо выполнять в состоянии сильного эмоционального возбуждения и в условиях жесткого лимита времени.

Для достижения основной цели-победы, в соревнованиях надо умело применять целесообразные методы борьбы, находить эффективные способы и приемы, применять неожиданные комбинации, создавать ситуации, которые будут благоприятны для своей команды в данных условиях.

Чтобы повысить тактическое мастерство волейболисток необходимо развивать такие способности как:

- инициативность – умение быстро самостоятельно применять эффективные тактические приемы;
- наблюдательность – умение правильно и быстро замечать в ходе игры важные моменты соревновательной борьбы, правильно и быстро ориентироваться в сложной игровой ситуации;
- предвидение – умение предугадывать изменения тактики соперника и предвидеть результат как своих действий, так и действий противника на игровом поле;
- сообразительность – уметь быстро и правильно оценивать ситуацию, учитывая их последствия.

Необходимо развивать способность управлять своими эмоциями. Огромная двигательная активность игрока, смена удач и неудач, большая физическая усталость и напряжение, быстрая смена игровой обстановки, и кроме того, огромное воздействие болельщиков, которые активно проявляют свое отношение к тому, что происходит на волейбольном поле, – все это говорит о том, что волейбол – эмоциональный вид спорта. В процессе игры выражаются не только положительные и отрицательные эмоции, интенсивность переживаний, но и резкая их смена, которая меняется со сменой успеха в ходе матча.

Интенсивность смены эмоционального состояния зависит от важности соревнования. В течение игры она неоднократно может меняться. Проявление наиболее интенсивных эмоций происходит в самый ответственный момент матча, особенно в конце партий и самого матча.

Характер и содержание эмоционального состояния оказывают огромное воздействие как на активность игроков в процессе тренировок, так и на результат самой игры. Сохранять нужную точность и координацию движений, ясность тактической мысли и т.п. во время тренировочного

процесса и соревнований, игрокам помогает высокое самообладание и эмоциональная устойчивость.

В спортивной психологии существуют разнообразные методы, которые применяют в целях, таких как:

- снятие или снижение неблагоприятного эмоционального состояния вовремя и перед соревнованиями, успокоение при излишней нервозности;
- снятие или снижение нервного переутомления, которое связано с эмоциональным возбуждением во время тренировок и соревнования;
- снятие или снижение физического утомления и восстановление спортивной формы;
- борьба с нарушениями сна.

Чтобы обучить волейболисток навыкам саморегулирования эмоционального состояния необходимо не менее 2-3 месяцев регулярных занятий. Эффект применения приемов саморегулирования возможен лишь в том случае, если волейболист полностью овладеет вышеуказанными приемами как в тренировочном, так и в соревновательном процессе.

Психологическая подготовка волейболисток к предстоящим соревнованиям связана с общей психологической подготовкой и с решением задач, стоящих перед игроком в данном, конкретном соревновании. К которым относятся:

1. Изучение как сильной, так и слабой стороны команды противника, и подготовка к игре с учетом всех этих особенностей.
2. Понимание игроками всех особенностей и поставленных задач предстоящей игры.
3. Преодоление возникающих отрицательных эмоций, которые вызваны предстоящей игрой
4. Реальное осознание и оценивание собственных возможностей в настоящий момент.
5. Твердая уверенность в своей силе и в своих возможностях выполнения поставленной задачи в конкретной игре.

б. Изучение конкретных условий предстоящей игры (времени и места соревнований, температуры, освещенности и т.п.).

Каждый волейболист испытывает перед игрой (да и во время поединка) сложные эмоционально-волевые изменения, которые оказывают на его спортивные действия как положительное, так и отрицательное влияние, чем и характеризуется перестройка физиологических и психологических процессов в его организме. Одни волейболистки испытывают уверенность в своих силах, эмоциональный подъем, что подготавливает организм к выполнению предстоящих игровых действий. У других игроков возникают перевозбуждение или апатия, боязнь поражения, неуверенность. Очень часто можно увидеть волейболисток, которые в процессе тренировок показывают высокое мастерство, но во время игры их порой трудно узнать: они выглядят как неопытные новички.

На уровень готовности влияет, такое эмоциональное состояние как перевозбуждение или, наоборот, апатии перед игрой. Такое состояние принято называть предстартовым. Выделяют четыре вида предстартовых состояний:

- стартовая лихорадка;
- стартовая апатия;
- состояние боевой готовности;
- состояние самоуспокоенности.

Стартовой лихорадке характерно преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, быстрой смене одних эмоций другими, неустойчивом эмоциональном состоянии, раздражительности, импульсивности. Данное состояние внешне проявляется потливости в различных позах, в дрожании рук и ног, повышенной речевой активности и т.п. (Айриянц А.Г.).

Стартовая апатия – состояние противоположное стартовой лихорадке. Для нее характерны вялость всех психических процессов, сонливость, пониженная возбудимость, упадок сил и неверие в свои силы, отсутствие

желания участвовать в игре, резкое ослабление процессов восприятия, мышления, внимания, замедленность реакций и скованность движений состояние угнетенности, необщительность. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, в изменении ритма дыхания, бледности лица, холодного пота, пересыхания рта, появлении одышки, и т.п.

Состояние боевой готовности – самое благоприятное для соревнований. данное состояние характеризуется следующими особенностями: общий эмоциональный подъем, воодушевление, бодрость, внутренняя собранность и сосредоточенность, уверенность в своих силах, наличие активного стремления к достижению победы, обострение процессов восприятия, мышления, внимания, воображения, памяти и представления.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих возможностей и сил, недооценкой сил противника, важности игры и т.п.

Существует еще множество промежуточных предигровых состояний. Имеются специальные приемы при помощи которых происходит преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование.

Например, сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций. Волейболистка не должен показывать неуверенность, сильное волнение. Наоборот, движениями, мимикой, она должна стараться выразить состояние бодрости, уверенности.

Применение в разминке специальных упражнений, движений, различных по темпу, скорости, мышечному напряжению, амплитуде (в зависимости от особенности эмоционального состояния), которые могут снять состояние подавленности или снизить возбуждение.

Регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений (по интенсивности, глубине, ритму, частоты, продолжительности).

Воздействие при помощи слова. Словом, можно человека окрылить, обрадовать, вселить уверенность, успокоить и, напротив, огорчить и т.п. Большую роль играет применение само ободрения, само побуждения, само приказа («я добьюсь», «я выиграю», «я должен» и т.п.).

Преднамеренное изменение содержания мыслей и их направленности. Для преодоления предигрового волнения волейболисткам помогают воспоминания об удачно проведенных играх, друзьях и т.д. Таким образом спортсмены не только создают установку на активную игровую деятельность, но и вытесняют из своего сознания неблагоприятные эмоциональные состояния.

Применение специального массажа, который оказывает на спортсмена возбуждающее или успокаивающее воздействие.

Применение приемов аутогенной тренировки в целях снижения или снятия влияния неблагоприятного эмоционального состояния перед игрой и снятия излишнего нервного возбуждения.

Успех команды в соревновательном турнире во многом зависит от умелого управления и руководства волейбольной команды. Перед участием команды в соревновательном турнире должен быть установлен предсоревновательный режим, при этом свободные дни надо максимально использовать для отдыха и восстановления и рекомендуется проводить легкую тренировку с мячом. В день проведения игры нужно избегать каких-либо действий связанных с напряжением, длительных прогулок и экскурсий, долгого лежания и т.д.. Питаться умеренно, за 3-4 часа до игровых действий, отказаться от жирной и острой пищи, есть только привычную пищу. Большую роль играет разминка, чтобы предупредить неблагоприятные эмоциональные состояния и формирование и ускорение состояния готовности спортсмена к игре. Каждый волейболист должен самостоятельно проводить разминку, а инертный игрок должен включать в разминку несколько групповых упражнений. Тренеру перед игрой необходимо проводить 2-3-минутную беседу со всей командой включая и запасных

игроков, чтобы напомнить основные положения предстоящих игр и обеспечить пред игровую установку.

В ходе соревновательных игр возникают такие ситуации и моменты, которые требуют незамедлительного вмешательства тренера. Такие, как, сделать некоторые замечания и корректировки действий игроков команды, которые отходят от принятых установок, или при неопределенных действиях команды соперника как в нападении, так и в защите и т.п. Для этих целей тренером используется перерыв и замена игроков, что не противоречит правилам игры. Замена может быть произведена по разным причинам – для смены тактического действия при неуверенной игре волейболиста, для небольшого отдыха, при неоднократных ошибках, для смены темпа игры (увеличения или сбивания) и т.д. Но при этом злоупотреблять заменой игроков и проводить ее без причин - нельзя. Тренеру необходимо хорошо знать своих игроков, иметь индивидуальный подход к каждому, знать особенности их поведения в различные моменты игры. Нельзя допускать замену при однократной ошибке т.к. это может вызвать у игрока нервозность, неуверенность.

Перерывы необходимо использовать для изменения тактики и сбивания темпа игры, для отдыха, корректировки индивидуальных действий, чтобы поднять дух в команде, при растерянности и при потере инициативы у волейболистов.

При предсоревновательной подготовке волейбольной команды и отдельного игрока или в ходе самой игры нельзя ограничиваться только психологической подготовкой игроков своей команды, но также необходимо подкреплять команду необходимой информацией о слабой и сильной стороне команды противника. Во всех случаях указания тренера должны быть точными и ясными, лаконичными, тон спокойный и уверенный.

1.3. Психологические методы регуляции технико-тактических действий волейболисток

Успешная деятельность отдельного игрока и команды в целом зависит от внутренних определяющих игровой деятельности (ряда психологических факторов) индивидуальных особенностей волейболиста: свойств его личности, мышления, восприятия, степени его подготовки и состояния, в котором он находится во время игры. Внешние факторы игрового процесса (количество информации, темп и т.д.) воздействуют на деятельность игрока через внутренние определяющие, сама же игровая деятельность выступает как единство внешних и внутренних процессов (Динейка К.В.).

В последнее время все больше внимания уделяется изучению «внутренних» условий деятельности спортсмена, на которые влияют внешние факторы. Л.Н. Леонтьев отмечает, что деятельность – это реальная связь субъекта с объектом, в которую включена психика. Роль психического состояния состоит в том, что это процессы отражения действительности, обеспечивающие регуляцию деятельности, ее адекватность тем условиям, в которых она протекает. Поэтому психика не может быть отдалена от деятельности человека, потому как она служит для её регуляции (Мельников В.М.).

Соревновательный процесс как вид деятельности выдвигает специфические требования к психике спортсмена. Для достижений высокого результата в ряде видов спорта (а также и в спортивных играх) исследователями установлено, что большое значение имеет уровень психологического развития игрока. При занятиях определенными видами спорта происходит развитие тех специфических функций, которые обеспечивают более успешных результатов и реакций в конкретной ситуации. Считается, что личностные характеристики спортсмена зависят не только от конкретного вида спорта, а и от тех функций которые спортсмен выполняет в игре; а чтобы проявлялись необходимые функции в игровом

процессе требуется существование конкретных личностных характеристик спортсмена (Динейка К.В.), Загорский Б.И., Медведев В.В.) [11, 17, 38].

Уровень подготовки игрока во многом влияет на успех выполнения тактических действий в конкретной игре. Психофизическое состояние игрока является ведущим фактором в тактических действиях всей команды.

Важным элементом в деятельности спортсмена в игровых видах спорта является решение проблемы тактического мышления. С которым связана способность волейболиста правильно и быстро ориентироваться в данной среде, принимать правильные решения, перерабатывать информацию в ходе игры. При тактическом мышлении игрок способен сопоставить свои действия с действиями соперника, и анализировать ход тактических действий, это позволяет в процессе тренировки спортсмену решать оперативно-тактические задачи. Под термином «решение задачи» понимается эффективное поведение игрока в конкретной ситуации как определенный, последовательный выбор осуществления действий (Железняк Ю.Д.).

Принятие правильного и своевременного тактического решения задачи зависит как от знаний игрового построения команды, так и от психофизиологической особенности личности волейболиста, которое оказывает существенное влияние на механизм принятия решения. Правильное и быстрое принятие тактического решения связано со способностью как врожденным, так и приобретенным, а значит, успешно тренируемым. Авторы отмечают, что эффект тактического действия в спортивной игре в значительной степени зависит от восприятия, тактического мышления, остроты внимания, быстроты и точности принятия решения, хорошей памяти, точности реакций на движущийся объект, способности прогнозирования, подвижности нервных процессов (Железняк Ю.Д., Иванова Л.М., Леонтьев Л.Н.).

От умения развивать способности и направлять свое сознание на выполнение игровых действий в значительной степени повышается

успешность технико-тактических действий волейболисток. В игре в волейбол характерно быстрое перемещение игроков, высокая скорость движения мяча, частое, внезапное и быстрое смена игровой ситуации. Все это предъявляет высокие требования к объему, переключению внимания, интенсивности.

В настоящее время используется такой подход к вниманию как: восприятие и отбор одной информации с одновременным игнорированием другой. Явления внимания связываются с протеканием любого психического процесса, не относящегося к его содержанию и определяют его направленность и динамику. Показатели внимания зависят от квалификации спортсменок и определяются условиями деятельности, эмоциональной напряженностью и сбивающими факторами.

В спортивных играх все действия игроков возникают в ответ на внешние раздражители. Следовательно, важнейшее значение приобретают зрительные восприятия событий. Важнейшими качествами волейболистки является умение концентрировать внимание, быстро ориентироваться в сложившихся условиях и видеть ситуацию. Точность и скорость восприятия зависит от объема зрительно-моторных оценок, поля зрения, качества мыслительных процессов, уровня развития технико-тактических навыков, от опыта и знания, быстроты реагирования. Точность и скорость ответных реакций волейболисток характеризуется восприятием и переработкой воспринятой информации; отсюда, важность формирования такого умения. Отмечено, что высокая скорость реакции выбора достигается спортсменом за счет реакции на подготовительные действия соперника, предшествующие оцениваемому действию. При этом время приема и переработки информации изменяется с квалификацией волейболистки (Иванова Л.М.).

Из характерных особенностей деятельности человека в стандартных условиях среды относится сенсомоторное реагирование, обуславливает быстроту выбора конкретных ответных действий и оценку ситуации. Очевидно, что от стажа занятия спортом и квалификации спортсмена зависит время сенсомоторного реагирования (Динейка К.В.).

В волейболе эффект тактических действий зависит как от быстроты реакции, так и от вероятностного прогноза ситуации, т.е. от умения предвидеть развитие дальнейших игровых ситуаций. Очевидно, что в спортивной игре используется система перспективно-интеллектуального процесса, который происходит в сжатом времени и при огромном многообразии вариантов действий, которые требуют умения творчески принимать решение о методах борьбы. При этом, в основе защитных действий лежит умение предугадывать действия соперника, а значит действовать с определенным пространственно-временным опережением (Ивойлов А.В.).

Многими исследователями доказано, что одним из важных аспектов успешной деятельности игроков является ее темпо-ритмическая структура. Данное качество является одной из многих составляющих индивидуальности, а особенности темпа проявляются как в простой двигательной и поведенческой реакции, так и в решении мыслительных задач, темпе и переключениях внимания. В данном случае под термином «индивидуальность» надо понимать, как отдельно взятого игрока, так и всю волейбольную команду (Клещёв Ю.Н.).

Была замечена положительная зависимость вариативности двигательного темпа с точностью оценки, отмеривание и воспроизведение временных интервалов. От спортивной специализации зависит проявление темпа; с ростом спортивного мастерства двигательный темп становится устойчивым, появляется способность к быстрым движениям и к смене темпа движений.

ГЛАВА 2.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Чтобы решить задачи исследования использовались следующие методы:

1. Анализ материалов исследования.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Проведение контрольных испытаний.

Так же использовались контрольные испытания:

1. Измерение ситуативной тревожности юных волейболисток.

Эти контрольные испытания проводились с целью определения уровня психологической подготовленности юных волейболисток на данном этапе, проанализировать динамику роста результатов, полученных за период наблюдения.

Задачей педагогического наблюдения являлось: изучить организацию контрольных испытаний, которые проводились тренером секции волейбола.

Цель исследования заключалась в проведении контрольных испытаний для определения уровня психологической подготовленности юных волейболисток. Исследование проводилось для того, чтобы по результатам контрольных испытаний определить динамику роста показателей уровня психологической подготовки юных волейболисток, занимающихся в секции волейбола 2 года.

2.2 Организация исследования

Исследования по проблеме психологической подготовки юных волейболисток проводилось на базе Борисовской СОШ №2, в период с сентября 2017 года по март 2018 года.

В исследовании принимали участие 12 обучающихся Борисовской ДЮСШ, девушки в возрасте 14-15 лет, посещавшие не менее 2 лет секцию волейбола.

Контрольные испытания проходили в четыре этапа.

На первом этапе исследования определялось общее направление, был проведен анализ литературных источников, определялись методы исследования, была сформулирована гипотеза исследования, задачи, научная новизна и актуальность данного исследования.

На втором этапе, в сентябре 2017 года, исследование выявило начальный уровень психологической подготовки юных волейболисток, занимающихся в секции волейбола.

Третий этап исследования проводился в марте 2018 года на тех же испытуемых. Исследование на данном этапе позволило выявить динамику роста психологической подготовленности волейболисток. Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы.

Четвёртый этап был посвящен анализу полученных данных исследования и написанию выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Измерение психического состояния юных волейболисток посредством выявления ситуативной тревожности (шкала Ч. Спилбергера)

Сдвиги в функциональных системах организма вызываются воздействием соревновательного фактора на психику спортсмена. О предстартовом состоянии спортсмена можно судить по величине сдвигов.

Б.А. Вяткин рекомендует использовать методику оценки состояния тревожности. Каждому игроку команды предлагается ответить на 20 вопросов (см. приложение 1). Количество баллов производится следующим образом. Из суммы ответов на вопросы 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 вычитается сумма ответов на вопросы 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. К полученной разности прибавляется цифра 35. Сумма показывает: до 30 баллов – низкий уровень тревожности, от 30 до 45 баллов – средний уровень тревожности, больше 45 баллов – высокий уровень тревожности.

Результаты измерения в сентябре 2017 года начального уровня ситуативной устойчивости, приведенные в таблице 3.1. Из таблицы мы можем наблюдать, что 6 игроков имели низкий уровень тревожности (50%); у 2-х спортсменов – средний уровень (16,6%), 4 волейболистки имели высокий уровень тревожности (33,3%).

Таблица 3.1.

**Результаты измерения начального уровня ситуативной тревожности
волейболисток**

№ п/п тестируе- мого	Уровень тревожности		
	низкий	средний	высокий
1	28		
2			47
3	30		
4		45	
5			50
6	26		
7			47
8	30		
9		35	
10	27		
11			48
12	29		

Уровень психического состояния спортсменов, который был выявлен с помощью измерения ситуативной тревожности, помог при выборе игроков в стартовый состав для участия в соревнованиях, так как по нему судят о предстартовом состоянии спортсмена. Команда сыграла товарищеский матч с командой «Ворскла» и показала следующий результат (таблица 3.2).

Таблица 3.2.

Товарищеский матч с командой «Ворскла»

Партии	Счёт по партиям		Общий счёт	
	Борисовка	Ворскла	Борисовка	Ворскла
1	25	23	3:2	
2	20	25		
3	15	25		
4	25	21		

5	15	13	
---	----	----	--

Во втором этапе исследования с командой волейболисток была проведена методика, направленная на понижение уровня тревожности.

Были подобраны несколько упражнений на снижение ситуативной тревожности.

Упражнение «Хромая обезьяна». Ведущая, овладевая их вниманием, говорит приблизительно следующее: "Сейчас я попрошу вас выполнить одно психотехническое упражнение. Задание, которое я вам дам, необходимо будет выполнять от моей команды "Начали!" до команды "Стоп!". Если вы по какой-либо причине нарушите мою инструкцию, подайте сигнал — хлопните в ладоши. (Ведущая хлопает в ладоши.) Итак, если вы отвлеклись, обязательно хлопните и продолжайте работать. Все понятно? Закройте глаза... Внимание, даю задание: не думать о хромой обезьяне. Начали! (Проходит 30 секунд и начинаются аплодисменты). Стоп!"

Данное упражнение вызвало большой интерес. Многим показалось удивительным то, что невозможно по заказу не думать о том, о чем не вспоминал несколько лет.

Упражнение проходило весело и вызывало смех и эмоциональную разрядку. Поэтому в дальнейшем оно использовалось для снятия напряжения.

Через пару минут игру повторили снова. Первый хлопок возник через 35 секунд, а остановка игры – уже через две минуты. Ребята, которые первыми «вышли» из игры, были удивлены, как удалось некоторым продержаться почти 2 минуты. Большинство участников пришло к выводу о том, что не думать о чем-то невозможно, а лучше сосредоточиться на чем-то другом. Павел В. представил, что он ведет автомобиль по улице с интенсивным движением; Алексей Я. прокручивал в уме популярную

песню с мобильного телефона, Кирилл Г. начал считать, вычитая из тысячи по семи.

Каждый участник попытался отыскать свой собственный прием, после чего ребята сыграли еще раз, а во время следующего обсуждения произошел обмен техниками. Но у некоторых ребят во время первого занятия ничего не получилось.

Так же менялся объект надумывания, например, предстоящие соревнования или противник.

Упражнение «Горная вершина»

Цель: расслабление, снятие напряжения, обучение участников группы способами медитации – визуализации.

Инструкция: Сядьте поудобнее. Глубоко вдохнули, выдохнули, закрыли глаза. Осмотрите себя спокойно изнутри: удобно ли положение головы? Удобна ли ваша поза? Опущены ли плечи? Насколько удобное положение рук и ног? Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

- Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Может быть. Это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы можете...летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами. Мгновенье...и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них...вы видите ровные, клочковатые облака, плывущие под вами...далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки...Ваш зоркий глаз способен различать самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины.

Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и недоступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко у подножия гор...Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами? Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучивших вас вопросов...С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки....

Пауза.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенесите себя, стоящего у подножия горы...Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его....

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы можете открыть глаза... Вы вернулись сюда после удивительного путешествия...

Обсуждение: для получения обратной связи, ведущий просит обратить внимания участников на чувства, которые они ощутили во время полета, мысли во время него и т.д.

Повторное исследование, проводилось в марте 2018 года, после проведения методики (Таблица 3.3).

Таблица 3.3.

**Результаты измерения уровня ситуативной тревожности волейболисток
после проведения методики**

№ п/п тестируе- мого	Уровень тревожности		
	низкий	средний	высокий
1	26		
2			44
3	28		
4		33	
5			48
6	26		
7		45	
8	26		
9	30		
10	25		
11		37	
12	27		

Исследование дало такой результат, что 7 игроков имели низкий уровень тревожности (58,3%); у 3-х спортсменов – средний уровень (25%), 2 волейболистки имели высокий уровень тревожности (16,6%). Мы наблюдаем повышение уровня тревожности перед соревнованиями, а это говорит о том, что проведенная нами методики положительно отобразилась на психике юных волейболисток. Команда сыграла повторный матч с той же командой, и мы наблюдаем повышения эффективности соревновательной деятельности.

Таблица 3.4.

Повторный товарищеский матч с командой «Ворскла»

Партии	Счёт по партиям		Общий счёт	
	Борисовка	Ворскла	Борисовка	Ворскла
1	20	25	3:1	
2	25	17		

3	25	19	
4	25	21	

ВЫВОДЫ

Исходя из проведенного исследования, можно сделать следующие выводы.

1. На все виды подготовки волейболисток (физическая, техническая и тактическая) влияет психологическая подготовка. В связи с повышением требований к соревновательной деятельности, появляются новые задачи.

2. Важной психологической особенностью двигательной деятельности волейболисток является умение выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия. А значит, главным местом в тренировочном процессе должны быть упражнения на психологическую подготовку юных волейболисток.

3. Это подтверждают результаты практического исследования психологической подготовкой юных волейболисток, проведенные в рамках данной работы. Гипотезой исследования являлось предположение о том, что уровень психологической подготовки юных волейболисток повысится, если будет использована эффективная методика её подготовки. Результатами экспериментальных исследований это предположение подтверждается.

4. Вовремя диагностировав уровень психологической подготовки юных волейболисток позволило своевременно скорректировать процесс тренировки волейболисток 14-15 лет и привело к повышению эффективности соревновательной деятельности игроков.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Чтобы повысить уровень психологической подготовки волейболисток можно дать несколько рекомендаций для повышения психологической подготовки спортсменов.

Такая подготовка начинается с ее планирования, когда тренер, учитывая индивидуальные особенности каждого игрока и команды в целом, заранее подбирает методы повышения или понижения психического напряжения спортсменок на тренировках перед соревнованием. Иногда необходимо повысить уровень напряжения, чтобы активизировать игроков.

Так как волейбол имеет коллективный характер, то формирование моральных качеств играет большую роль. Тренер создает в команде спокойную, деловую обстановку, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров.

В этот период тренер использует словесные психолого-педагогические средства воздействия на спортсмена со стороны.

Среди них выделяют:

1. Создание внутренних психических опор. Этот прием желательно применять в последние дни тренировок, он подходит к чувствительным, неуравновешенным спортсменам.

2. Рационализация. Оно является универсальным средством для всех спортсменов, особенно подходит для мнительных, которых в волейболе немало, и игроков с признаками психического пресыщения. Суть данного средства заключается в объяснении тренером неблагоприятных состояний. Которые возникают во время игры с целью поиска путей.

3. Сублимация. Прием заключается в том, что одно настроение вытесняется другим с помощью изменения мотивации и задач игры.

Особенно нуждаются в сублимации спортсмены со слабой нервной системой или потерявшие веру в себя из-за спортивных или житейских неудач и травм.

4. Десенсибилизация. Создается неблагоприятное психическое состояние в игре. Спортсмен мысленно проигрывает неблагоприятные ситуации, которые были реально в других играх.

Многие средства психорегуляции объединяют в форме умственной тренировки.

Шведский психолог Л.Э. Унестоль считает, что во время ментального тренинга спортсмен должен:

- уметь распознать и точно оценить ситуацию;
- уметь контролировать свои психофизические и поведенческие реакции на обстановку;
- обладать специальными приемами внушения и самовнушения.

Тренер должен следить за психическим состоянием всех игроков, (особенно связующих), потому что если происходит срыв у одного игрока, то он тянет за собой остальных. А при ухудшении психического состояния, команда теряет волю к победе, не выдерживает напряжения и проигрывает даже слабому сопернику.

Если тренер замечает, кого-то из игроков в плохом психическом состоянии, он должен дать ему отдых и облегчить задачи. Перед тренировкой необходимо создать хорошее настроение в команде. Рекомендуется в начале тренировки занять игроков упражнением развлекательного типа (футбол, баскетбол, гандбол, игра в волейбол без мяча с указанием зоны атаки и т.д.), после таких упражнений психика частично стабилизируется. Тренировки на отработку сложного игрового действия необходим не более 1-2 раз в неделю, для того чтобы физическая, технико-тактическая и психологическая подготовки были пропорциональны. Поэтому, тренер должен с умом

подбирать новые варианты и включать их в тренировку, только после того, как в идеале будут отработаны предыдущие. Так как игрок убежден в том, что он еще не владеет основным комплексом элементов, а ему необходимо уже отрабатывать новые, он теряет уверенность в своих силах, пропадает желание тренироваться, нарушается психическое состояние.

В основном кризис в команде происходит, когда меняется тренер или игрок команды. Команда, владеющая игровыми наработками, под руководством нового тренера разучивает другие, похожие. Сначала это дает результат, но при большом количестве новых вариантов за короткое время команда психически устает. А значит тренер, который приступил к работе в новой команде должен ознакомиться с ранее проведенной работой. Изменения, необходимо вносить очень осторожно и не спеша. Особое внимание надо уделить команде перед ответственными соревнованиями, так как повторный проигрыш оказывает отрицательное действие на психику игроков.

Когда в команде ухудшается спортивная форма, то необходимо изменить содержание тренировок повторить уже хорошо изученные элементы. Чаще производить смену вида деятельности (различные подвижные игры, общеразвивающие упражнения). Можно сыграть несколько поединков со слабыми соперниками, чтобы наладить психологическую атмосферу в команде.

Порой тренер не понимает по какой причине ухудшилась спортивная форма игроков.

Он дает повышенную нагрузку игрокам, тем самым нарушая психику игроков. Возрастает нервозность игроков. Ссоры игроков, пропадает желание тренироваться, это приводит к уходу из команды либо тренера, либо нескольких игроков.

Основной целью психорегуляции является формировать особое психическое состояние, которое способствует полному использованию спортсменками своих потенциалов. Эта задача достигается благодаря специальным центрально-мозговым перестройкам, создающим такую интегративную деятельность организма, которая наиболее рационально направляет возможности спортсмена на решение конкретных задач [11]. Чтобы разработать программу совершенствования команды, необходимо получить информацию об особенностях психики игроков и только потом скорректировать процесс подготовки с учетом этих особенностей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айриянц А.Г. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений [Текст] – М.: Академия, 2006. – 325 с.
2. Айриянц А.Г. Волейбол: Учебник для института физической культуры [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 215 с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура: Учеб. пособие для вузов [Текст] – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255 с.
4. Беляев А.В. Методика воспитания физических качеств волейболистов [Текст] – М.: РИО ГЦОЛИФК, 2003. – 287 с.
5. Бриль М.С. Современная практика психологической подготовки спортсмена [Текст] // Теория и практика физической культуры, 2012. – №12. – С. 5-7.
6. Ванек М., Гошек В. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов [Текст] // Психология и современный спорт, 2010. – №3. -С. 113.–114.
7. Волейбол / Под редакцией А.Б. Беляева, М.В. Савина [Текст] – М.: Физкультура, образование и наука, 2000. - 368 с.
8. Волков В.Ю., Пономарев Г.Н., Щербаков В.Г. Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Часть 2 [Текст] – СПб.: Нестер, 2000. – 206 с.
9. Горбунов Г.Д. Основные задачи практической психологии в современном спорте [Текст] // Психология и современный спорт, 2001. – №2. – С. 120–128.
10. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 375 с.
11. Динейка К.В. 10 уроков психологической тренировки [Текст] – М.: ФиС, 2003. – 62 с.

12. Железняк Ю.Д. и др. Волейбол. Программа: Учебное издание / Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. [Текст] – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
13. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 239 с.
14. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений [Текст] – М.: Академия, 2004. – 520 с.
15. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей [Текст] – М.: Просвещение, 2007. – 128 с.
16. Железняк Ю.Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 422 с.
17. Загорский Б.И., Залетаев И.П., Пузырь Ю.П. и др. Физическая культура [Текст] – М.: Высшая школа, 2003. – 451 с.
18. Иванова Л.М. Развитие тактического мышления студентов-волейболистов при выполнении нападающих действий // Психологические технологии в физическом воспитании и спорте [Текст]: докл. научн.-практ. конф. – Омск: из-во Сибгугфк, 2004. – С. 109-112.
19. Иванова, Л.М. Отличительные особенности создания нетрадиционных средств подготовки в спортивных играх / Л.М. Иванова, А.А. Гераськин, В.Н. Притыкин [Текст] // матер. межд. научн. конф. психологов спорта и физическ. культуры "Рудиковские чтения". – Москва: 2004. – С. 18-20.
20. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биохимике и методике тренировки [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 152 с.
21. Ильинич В.И. Физическая культура: Учебник [Текст] – М.: Гардарики, 2005. – 448 с.
22. Клещев Ю.Н. Волейбол: Сб. статей [Текст] – М.: Физическая культура и спорт, 2008. – 93 с.

23. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист [Текст] – М.: Физическая культура и спорт, 2015. – 231 с.
24. Клещев Ю.Н. Волейбол [Текст] – М.: Спорт Академия Пресс, 2003. – 189 с.
25. Коваленко В.А. Физическая культура: Учеб. Пособие [Текст] – М.: Ассоциация спортивных вузов, 2000. – 432 с.
26. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника [Текст] – М.: Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 448 с
27. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание [Текст] - М.: Высшая школа, 2009. – 442 с.
28. Коц Я.М., Спортивная физиология [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 2013. - 202 с.
29. Кудермина Е.И. Инструментальное общение как фактор успешности совместной игровой деятельности (на примере квалифицированных волейболистов) [Текст]: Дисс. на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – Киев: Киевский национальный университет им. Тараса Шевченко, Киев, 2000. – 121 с.
30. Кучкин С.Н., Ченегин В.М. Физиологические методы исследования в спорте [Текст]: Учеб. пособие для студентов в ИФК. – Волгоград: Упрполиграфиздат, 2001. – 84 с.
31. Леонтьев Л.Н. Психология спорта [Текст] – М.: Высшая школа, 2011. - 489 с.
32. Нерсисян Л.С. Особенности стартового состояния волейболистов [Текст] – М.: Ассоциация спортивных вузов, 2008. – 432 с.
33. Малхазов А.Р. Диагностика психических состояний в волейболе [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 104 с.
34. Медведев В.В. Психологическая подготовка волейболистов [Текст] – М.: Специальная литература, 2013. – 453 с.

№ п/п	Предложения	Нет, это совсем не так	Пожа- луй, так	Верно	Совер- шенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внут- реннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4